رمضان سرآغاز تغییر

نصایح و برنامه‌هایی برای رفع کاستی‌ها در پایبندی به سنت‌های روزانه

به قلم

عبدالله محمد ارمکی


بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست موضوعات:

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والعاقبة للمتقين، والصلاة والسلام على سيدنا ونبينا محمد، وعلى آله وصحبه ومَن اهتدى بهَديه إلى يوم الدين. أما بعد ...

ماه مبارک رمضان ماه ایمان است، ماهی است که دلهای مؤمنین را از غبار مادیت می زداید و آن را به عطر معنویت آراسته می نماید.

رمضان ماهی است که رسول الله ﷺ آن را (مبارک) توصیف نموده، و این برکت را می توان در لحظه لحظه این ماه به وضوح مشاهده نمود.

از آثار این برکت تحوّل و دگرگونی و تغییری است که در قلب و ایمان واعمال هر شخص مؤمن و روزه دار رخ می دهد، و از آنجایی که انسان مؤمن به دنبال صید فرصت های نیک است، شایسته است این تحوّل و دگرگونی را غنیمت شمرده، و آن را نقطه ی آغازی برای تغییر در اعمال و رفتار و عبادات خویش قرار دهد.

و این امر نیازمند برنامه ریزی و تنظیم است، که ابتدا انسان نواقصی که در عبادات او یا در پایبندی و التزامِ او وجود دارد را بشناسد، و سپس تلاش در رفع آن نماید، بدین گونه که با اخلاص و توکّل بر الله وتصمیمی قاطع، با خود عهد کند که رمضانِ هر سال یک یا چند سنت یا عبادتی که در زندگی روزانه ی او وجود ندارد یا به آن پایبند نیست را زنده کند و به آن پایبند شود و آن را جزو عبادت های روزانه خویش قرار دهد.

بدین منظور و در این باره این مقاله مختصر را نگاشتم که شامل دو قسمت می باشد:

اول: برنامه ریزی برای شناخت کاستی ها در پایبندی به عبادات، و سپس رفع آن.

و دوم: برنامه ای برای روزهای ماه مبارک رمضان، که به معرفی مهمترین سنت های روزانه می پردازد.

و در این مختصر تنها به پایبندی به سنت ها اکتفا کرده ام، و از فرایض صحبتی نکرده ام، چرا که امر فرایض عظیم تر از آن است که برای پایبندی به آن برنامه ریخته شود، بلکه بر شخص واجب است که فرایض را به صورت کامل در زندگی خود پیاده کند، و به آن پایبند باشد، و این بس که در حدیثی قدسی، الله عزوجل می فرماید: «وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ». محبوب ترین چیز نزد من که بنده ام به وسیله آن به من نزدیک شده، اموری است که بر او فرض نمودم[١].

ودر پایان پوزش می طلبم اگر اشتباه و سهوی در این نوشته ها پیش آمده، زیرا این مقاله را با استعجال در ساعاتی از روزهای دو شنبه و سه شنبه 23 و 24 شعبان 1437 به رشته تحریر در آوردم، و از الله عزوجل می خواهم اخلاص در گفتار و کردارم را نصیبم فرماید، و از گناهانم در گذرد، وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی آله وصحبه أجمعین، والحمد لله رب العالمین.

عبد الله محمد الأرمکی

[١] روایت بخاری (6502) از ابو هریرة رضي الله عنه.

استفاده از رمضان

در فضایل روزه و رمضان و مسائل متعلق به آن آیات و احادیث بسیاری وجود دارد، که بیان آن در این مختصر نمی گنجد، و اکتفا می کنم به چند حدیث که تلنگری است برای انسان مؤمن، که مبادا غفلت بر او چیره گشته و از رمضان آنگونه که شایسته ی استفاده است، استفاده نکند.

رمضان منحصر به یک ماه نیست، بلکه نیاز به آمادگی دارد، و این آمادگی بر خلاف تصوّر رایج آمادگی ظاهری و مادّی نیست، بلکه آمادگی برای عبادت در رمضان می باشد که سبب حصول غنیمتی برای مؤمن خواهد بود، از ابو هریرة رضی الله عنه روایت است که رسول الله ﷺ فرمودند: «بِمَحْلُوفِ رَسُولِ اللَّهِ مَا أَتَى عَلَى الْمُسْلِمِينَ شَهْرٌ خَيْرٌ لَهُمْ مِنْ رَمَضَانَ، وَلَا أَتَى عَلَى الْمُنَافِقِينَ شَهْرٌ شَرٌّ لَهُمْ مِنْ رَمَضَانَ، وَذَلِكَ لِمَا يُعِدُّ الْمُؤْمِنُونَ فِيهِ مِنَ الْقُوَّةِ لِلْعِبَادَةِ، وَمَا يُعِدُّ فِيهِ الْمُنَافِقُونَ مِنْ غَفَلَاتِ النَّاسِ وَعَوْرَاتِهِمْ، هُوَ غُنْمُ الْمُؤْمِنِ». به الله قسم که بهتر از رمضان هیچ ماهی بر مسلمانان نیامده است، و بر منافقان نیز هیچ ماهی بدتر از رمضان نیامده است. و این بدین سبب است که مؤمنین توان و نیروی خود را برای عبادت در آن آماده می کنند، در حالیکه منافقین (به دنبال) غفلت و اشتباهات و کشف عیوب و اسرارِ مردم (خواهند بود و منافقین در حقیقت این امور) را (برای رمضان) آماده می کنند. و (رمضان) غنیمتی است برای مؤمن[۲].

---

[۲] روایت احمد (7148) و ابن خزیمه (1884)، و در صحت آن اختلاف است، اما ابن خزیمه واحمد شاکر آن را صحیح دانسته اند.

به این قسمت از حدیث توجه فرمایید: «يُعِدُّ الْمُؤْمِنُونَ فِيهِ مِنَ الْقُوَّةِ لِلْعِبَادَةِ»، یعنی مؤمنین توان و نیروی خود را برای عبادت در آن آماده می کنند. پس رمضان نیاز به آمادگی قبلی دارد، نه آمادگی ظاهری فقط که آمادگی برای ازدیاد معنویت، و برای کثرت عبادت وحصول تقوای بیشتر.

پس رمضان فرصتی است برای تجدید و تقویت ایمان، و فرصتی است برای زنده نمودن عباداتی که به نحوی التزام به آن در زندگی انسان کم رنگ گشته است، بنابر این در رمضان نیز انسان باید هوشیار و آگاه باشد که مبادا اوقات او به هدر برود، زیرا غفلت واستفاده بهینه نکردن از فرصت های رمضانی، خواری و ذلت را در برخواهد داشت، از ابو هریرة رضی الله عنه روایت است که رسول الله ﷺ فرمودند: «رَغِمَ أَنْفُ رَجُلٍ دَخَلَ عَلَيْهِ رَمَضَانُ ثُمَّ انْسَلَخَ قَبْلَ أَنْ يُغْفَرَ لَهُ». ذلیل و خوار باد کسی که رمضان آمد و قبل از اینکه آمرزیده شود رمضان تمام شد[۳].

وبه خاطر اهمیت استفاده از تمام شب های رمضان و مشغول بودن به عبادت در این ماه مبارک، الله عزوجل وقت دقیق شب قدر را از امت محمد ﷺ پوشیده نگه داشته، تا اینکه انسان همه ی شب های دهه ی آخر رمضان را به عبادت مشغول شود، و کسی که آن را با غفلت یا تنبلی از دست بدهد رسول الله ﷺ آن را محروم وصف نموده است، ابو هریرة رضی الله عنه می گوید: هنگامی که رمضان فرا می رسید رسول الله ﷺ فرمود: «قَدْ جَاءَكُمْ رَمَضَانُ، شَهْرٌ مُبَارَكٌ، افْتَرَضَ اللهُ عَلَيْكُمْ صِيَامَهُ، تُفْتَحُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَتُغْلَقُ فِيهِ أَبْوَابُ الْجَحِيمِ، وَتُغَلُّ فِيهِ الشَّيَاطِينُ، فِيهِ

[۳] روایت ترمذی (3545)، و ایشان آن را صحیح می داند.

لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَ خَيْرَهَا، فَقَدْ حُرِمَ». همانا رمضان بر شما فرارسید، ماهی است مبارک (الله آن را بر ما و شما مبارک گرداند)، الله روزه اش را بر شما فرض نموده، در این ماه درهای آسمان گشوده شده، و درهای دوزخ بسته می شوند، و شیاطین سرکش به زنجیر کشیده می شوند، در این ماه شبی وجود دارد که از هزار ماه بهتر است، هر کس از خیر (و ثواب ومغفرت در) این شب محروم شد به تحقیق که (از هر خیری) محروم شده است[٤].

با توجه به احادیث ذکر شده، استفاده از فرصت های رمضانی از ابتدا تا انتهای این ماه ادامه دارد، پس مبادا رمضانهان را با غفلت سپری کنیم.

اصلاح نیت و عزمی جزم

اولین گام برای خودسازی و اصلاح، اخلاص می باشد، زیرا قبول اعمال به نیت انسان بستگی دارد، رسول الله ﷺ می فرماید: «إنما الأعمال بالنيات» همانا اعمال به نیت ها بستگی دارد.

والله عزوجل به قلوب واعمالمان می نگرد نه به صورتها و به اجسام وبه اموالمان، پس قلوب و اعمالمان را خالص برای الله عزوجل قرار دهیم.

سپس عزممان را جزم کنیم برای شروع در بهبود وضع عباداتمان، الله عزوجل می فرماید: (فإذا عزمت فتوكل على الله) هرگاه تصمیم قطعی گرفتی پس برا الله توکل کن. و رسول الله ﷺ فرمودند: «احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ» بر

[٤] روایت احمد (7148) و نسائی (2106)، و آلبانی آن را صحیح می داند.

آنچه به تو نفعی می رساند حریص باش، و از الله کمک بخواه[۵].

مطلب اول

برنامه ریزی برای رفع کاستی ها

مهمترین وسیله برای رسیدن به هدف، برنامه ریزی برای آن می باشد، و چه بسا انسان برای بسیاری از امور دنیوی خود به طور دقیق برنامه ریزی نموده، اما برای امور دینی و عبادات متأسفانه چنین توجه و اهتمامی کمتر دیده می شود، بلکه کمتر شخصی به خود زحمت یادگیری ذکر یا دعا یا ادبی از آداب اسلامی می دهد، در صورتیکه امور دین مقدّم بر امور دنیاست، آنچه را انسان بیاموزد و به آن عمل کند باقی خواهد ماند و در آخرت او را سود خواهد بخشید، حال آنکه دنیا و هر آنچه در آن است از بین خواهد رفت.

در راستای برنامه ریزی، کاستی ها را از دو ناحیه بیان خواهم کرد:

اولًا: شناخت کاستی ها

برادر و خواهر گرامی، نمی توان بدون تشخیص بیماری، دارویی را تجویز کرد، شناخت نقص مهم ترین گام در برطرف کردن آن است.

قبل از رمضان ساعاتی را با خود خلوت کن، قلم و کاغذی را در دست بگیر. عبادات روزانه (اعمّ از فرایض، سنت ها، نمازها، اذکار، ادعیه و ...) را در نظر

[۵] روایت مسلم (2664).

بگیر و در مقابل، مقدار عمل خود را به این عبادات یاد داشت کن.

به یکی از نتایج زیر خواهی رسید:

(1) درباره ی این عبادت چیزی نمی دانید یا اطلاع کافی ندارید.

(2) درباره ی آن عبادت می دانید ولی هنوز در برنامه ی عبادات شما نیستند.

(3) اعمال وعباداتی که در برنامه ی عبادی شما وجود دارند، اما نقص در التزام و پایبندی و مداومت بر آن است.

(4) اعمال و عباداتی که بحمد الله در زندگی شما وجود دارند و به آن پایبندید.

سعی کن این موارد را نزد خود یادداشت کنید ویا حداقل به ذهن بسپارید.

همه ی این موارد نیاز به برنامه ریزی دارد، برای رفع کاستی ها در مورد اول و دوم و سوم، و برای بهبود و پیشرفت در مورد چهارم.

ثانیًا: علاج کاستی ها

در این قسمت دوباره تأکید می کنم بر تأثیرِ مهمّ دو عنصر: اخلاص قلبی و عزم جزم، برای شروع در رفع کاستی ها.

سعی کنید این دو عنصر را در خود تقویت کنید.

وتوجه داشته باشید که برای رفع کاستی ها در نظر گرفتن چند امر بسیار مهم است:

(1) به اندازه ی توان عبادت کن.

(2) عزم جزم بر مداومت آن عمل داشته باش.

(3) اندک اندک شروع کن، و عجله نکن.

شرایط زندگی، کار، مشغولیت خود را در نظر بگیر، و سپس بر انجام و مداومت بر یک سنت تصمیم بگیر، رسول الله ﷺ می فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ، خُذُوا مِنَ الأَعْمَالِ مَا تُطِيقُونَ، فَإِنَّ اللهَّ لاَ يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا». ای مردم! به اندازه ی توانتان اعمال را انجام دهید، زیرا الله عزوجل (از قبول اعمالتان و از اعطای ثواب بر اعمالتان) خسته نمی شود تا اینکه خود خودتان (از انجام اعمال و عبادات) خسته شوید[٦].

و این حدیث نبوی را پیش روی خود قرار دهید که «محبوب ترین اعمال نزد الله با دوام ترین آنهاست، هر چند آن عمل اندک باشد»[٧].

(4) هر رمضان یک یا چند سنت را به سنت های روزانه خود اضافه کن.

ماه مبارک رمضان بهترین زمان برای شروع تغییر و برنامه ریزی برای رفع کاستی ها در التزام به سنت هاست، و لهذا قبل از رمضان هدف خود را مشخص کن، و اعمالی را که قرار است از امسال به برنامه ی عبادت روزانه خود اضافه کنی در نظر داشته باش.

و لازم به ذکر است که کسی که در مورد سنتی آگاهی کافی ندارد، به کتبی که در این باره تألیف شده اند مراجعه کند، یا از اهل علم در این باره بپرسد.

---

[٦] متفق علیه: بخاری (5861)، و مسلم (782).

[٧] متفق علیه: بخاری (6464)، و مسلم (783).

اکنون به برخی از مهم ترین سنت های روزانه اشاره می کنم، و به نکاتی پیرامون شیوه ی پایبندی به آن اشاره می کنم.

(1) رفع کاستی ها در پایبندی به اذکار نبوی:

اهتمام و التزام به اذکار نبوی یکی مؤثرترین گزینه ها در زندگی معنوی و ایمانی شخص می باشد، و شایسته است که انسان مؤمن در حد توان سعی در حفظ و عمل به این اذکار نماید.

اذکار به دو دسته تقسیم می شوند:

دسته ی اول: اذکار مطلق (بدون تقیید آن به وقت یا جای خاصی)

که مهمترین آنها (سبحان الله)، (الحمد لله)، (لا إله إلا الله)، (الله أکبر)، (لا حول ولا قوة إلا بالله)، و استغفار است.

دسته ی دوم: اذکار مقیّد (به مکان یا زمان یا حالت خاصی)

همانند اذکار وارده در صبحگاه و شامگاه، اذکار پس از نمازهای فرض، اذکار قبل از خواب، و غیره.

و بدون شک این اذکار فضایل زیادی نیز دارند که بیان آن در این مختصر نمی گنجد، و برای شناخت آن به کتبی که در این باره تألیف شده اند مراجعه شود.

اما بهترین روش برای زنده کردن اذکار نبوی در زندگی روزانه این است که برنامه ریزی شود، -حتی اگر این برنامه چند سال به طول انجامد-، و هر رمضان تعدادی از این اذکار را یاد گرفته و به برنامه خود اضافه کند.

توجه داشته باشیم که خواندن اذکار یا ادعیه مستلزم حفظ نیست، بلکه می

توان از کتاب خواند یا بر روی برگه ای نوشت و همراه خود داشت، و با پایبندی بر این کار پس از مدت اندکی شخص آن اذکار را حفظ خواهد کرد.

(2) رفع کاستی ها در پایبندی به ادعیه نبوی:

بر کسی پوشیده نیست که دعا یکی از مهمترین عبادات می باشد، رسول الله ﷺ می فرماید: «هیچ چیز نزد الله گرامی تر از دعا نیست»[۸].

و دعا به هر زبان و به هر صیغه ای جایز است، اما بدون شک دعاهای رسول الله ﷺ و اموری را که ایشان از الله طلب نموده اهمیت به سزایی در رفع معنویت انسان دارد، ولهذا شایسته است که انسان دعاهای نبوی را نیز در دعاهای روزانه اش بگنجاند.

ودعاهای نبوی نیز همانند اذکار به دو دسته تقسیم می شوند:

دسته ی اول: دعاهای مطلق (بدون مقید کردن آن به زمان یا مکان یا حالت مشخصی)

که تعداد این دعاها بسیار زیاد است، و هر شخص سعی کند مهم ترین و جامع ترین دعاها را انتخاب کرده و آن را به دعاهای روزانه اش بیفزاید.

دسته ی دوم: دعاهای مقید (به مکان یا زمان یا حالت خاصی)

واین دسته نیز تعداد زیادی دارد که لازم است شخص کتبی که در این باره تألیف شده را مطالعه نماید، و اندک اندک این ادعیه را در زندگی روزانه خود بگنجاند.

---

[۸] روایت ترمذی (3370) و ابن ماجه (3829)، و آلبانی آن را حسن دانسته.

توجه: مقیّد کردن ذکر یا دعایی به زمان یا مکان یا حالت مشخصی نیازمند به دلیل از قرآن و سنت رسول الله ﷺ می باشد.

و برای رفع کاستی های ادعیه ی نبوی نیز همانند اذکار برنامه ای ریخته شود – حتی اگر طولانی مدت باشد– و بر اساس توان بعد از مدتی یک یا چند دعا را به برنامه ی عبادت روزانه خود بیفزاییم.

ابتدا نگاهی به ادعیه ی روزانه ای که می خوانیم بیندازیم، آنها را یادداشت کنیم، که چند دعای نبوی در دعاهای روزانه مان وجود دارند، و سپس این عدد را به مرور اضافه کنیم، و سعی کنیم ابتدا از دعاهای جامع نبوی –یعنی دعاهایی که مختصر اما معانی زیادی را در بر دارند– شروع کنیم.

باید توجه داشت که یاد گرفتن و انجام دادن اذکار و ادعیه ی مقیّد بر اذکار و ادعیه مطلق مقدّم است.

(3) رفع کاستی ها در پایبندی به نمازهای سنت:

نمازهای سنت انواع متعددی دارند که به صورت مختصر آن را ذکر خواهم کرد:

نمازهای سنت رواتب (سنت قبلیه و بعدیه نمازهای فرض)

تعداد این نمازها 12 رکعت می باشد، ورسول الله ﷺ می فرماید: « هرکس در شبانه روز 12 رکعت نماز سنت بخواند، خانه ای در بهشت برای او ساخته می شود»[۹]، و این 12 رکعت به ترتیب زیر می باشند: 2 رکعت قبل از صبح، 4 رکعت قبل از ظهر، 2 رکعت بعد از ظهر، 2 رکعت بعد از مغرب و 2 رکعت بعد

---

[۹] روایت مسلم (728) از ام المؤمنین ام حبیبه رضي الله عنها .

از عشاست.

توجه: قبل از نماز عصر و نماز مغرب و نماز عشا نیز نماز سنت وجود دارد امّا مؤکده نیستند.

و اگر شخصی به این نمازها پایبند نیست می تواند از رمضان امسال برای پایبند شدن به آنها عزم خود را جزم کند، و این رمضان شروعی برای پایبندی به آنها باشد.

اگر شخص بتواند همه را شروع کند وبه آن پایبند باشد که بسیار خوب، وگرنه می تواند که به مرور آنها را کامل کند، بدین صورت که مثلا چند ماه بر دو رکعت نماز قبل از ظهر پایبند باشد، و سپس دو رکعت بعد از ظهر را به نمازهایش بیفزاید، و بدین صورت تا اینکه همه ی سنت های راتبه را کامل کند.

نماز ضحی:

یکی از نمازهای سنت بسیار مهم است، که حداقل آن 2 رکعت می باشد، و از نظر بسیاری از علما حد اکثر آن 8 رکعت، و عده ای نیز 12 رکعت گفته اند، و وقت آن از 15 دقیقه بعد از طلوع خورشید تا اندکی قبل از اذان ظهر می باشد.

نماز اشراق دو رکعت بعد از 15 دقیقه پس از طلوع خورشید است، که این نماز نیز اولین وقت نماز ضحی است.

و برای پایبندی به این نماز می توان از 2 رکعت شروع کرد، و می توان سالانه یا پس از چند سال دو رکعت دو رکعت اضافه کرد، تا اینکه به 8 یا 12 رکعت برسد.

نماز شب:

رسول الله ﷺ می فرماید: «برترین نماز پس از نمازهای فرض نماز شب می باشد»[۱۰]، وفضیلت های نماز شب خارج از حد این مختصر است.

حداقل نماز شب 2 رکعت وحد اکثری ندارد، و بهتر است 11 رکعت خوانده شود، 8 رکعت نماز شب و 3 رکعت وتر. ووقت آن از بعد از نماز عشا تا اذان صبح می باشد، وبهترین وقت آن پس از نیمه ی شب می باشد.

و احیای نماز شب در زندگی را می توان از وتر آغاز کرد، بدین صورت که ابتدا به 3 رکعت نماز وتر پایبند بود، و پس از مدتی -هر چند طولانی- 2 رکعت را اضافه کرد، تا اینکه پس از چند سال به 11 رکعت یا بیشتر برسد. واین نکته را باید در نظر داشت که نماز شب مستلزم طولانی خواندن زیاد نیست، بلکه در ابتدا می توان از سوره های کوچک قرآن شروع کرد.

کسانی که همیشه به نماز شب پایبند هستند می توانند کیفیت آن را بهبود ببخشند، و این بهبودی را می توان از چند جانب بیان کرد:

-در وقت نماز، مثلا اگر همیشه در ابتدای شب می خواندند، اندک اندک آن را به نیمه شب یا یک سوم آخرِ شب منتقل کنند.

-در طول نماز، اگر ابتدا نماز شب را با سوره های کوتاه می خواندند، اندک اندک آن را طولانی تر کنند.

(4) رفع کاستی ها در پایبندی به تلاوت قرآن:

در سنت نبوی حدّ مشخص و معیّنی برای قرائت روزانه قرآن وارد نشده

---

[۱۰] روایت مسلم (1163) از ابو هریرة رضي الله عنه.

است، اما شایسته است که هر انسان مؤمن روزانه حزب مشخصی از قرآن را تلاوت کند.

برای این کار کسانی که اصلا تلاوت قرآن را در برنامه ندارند می توانند از یک چند صفحه شروع کنند، و پس از مدتی، آن را افزایش دهند، این برنامه حتی اگر چندین سال طول بکشد نیز اشکال ندارد، زیرا کسی که مثلًا هر رمضان یک برگ از قرآن را به قرائت روزانه اش اضافه می کند، پس از 10 سال به یک جزء پایبند می شود، و این امری است بسیار مبارک.

و اما کسانی که به تلاوت قرآن پایبند هستند، سعی در افزایش مقدار قرائت روزانه شان کنند، مثلا اگر کسی به یک جزء پایبند می باشد، سعی کند هر رمضان یک صفحه را به آن اضافه کند، و اینگونه سعی در ارتقای کیفیت قرائت خود دهد، و اگر شخص بتواند که قرآن را در یک هفته ختم کند بسیار بهتر است، زیرا عمل بسیاری از سلف اینگونه بود، امام نووي می فرماید: "اکثریت سلف قرآن را در هفت شب ختم می کردند"، یعنی قرآن را به هفت حِزب تقسیم کرده بودند، که به ترتیب زیر مي باشد:

حزب اول: سوره هاي (البقره)، (آل عمران)، (النساء).

حزب دوم: از سوره ي (المائده) تا سوره ي (التوبة).

حزب سوم: از سوره ي (یونس) تا سوره ي (النحل).

حزب چهارم: از سوره ي (الإسراء) تا سوره ي (الفرقان).

حزب پنجم: از سوره ي (الشعراء) تا سوره ي (یس).

حزب ششم: از سوره ي (الصافات) تا سوره ي (الحجرات).

حزب هفتم (حزب مفصّل): از سوره ي (ق) تا آخر قرآن[۱۱].

توجه داشته باشيم كه با عجله نمى توان اين برنامه ها را اجرا نمود، بلكه با برنامه اى –هر چند دراز مدت– مى توان به مرور آن را در زندگى اجرا نمود.

(5) رفع كاستى ها در پايبندى به روزه هاى سنت:

روزه هاى سنت نيز چند نوع هستند كه به اختصار به آنها اشاره مى كنم:

(1) روزه هايى كه **سالانه** تكرار مى شوند، همانند روزه ى عرفه، روزه ى 9 روز دهه ى ذى الحجه، روزه ى تاسوعا و عاشوراء، روزه ى شش روز شوّال.

(2) روزه هاى كه **ماهيانه** تكرار مى شوند، كه روزه ى 3 روز در هر ماه مى باشد. كه روشهاى مختلفى در سنت رسول الله ﷺ وارد شده است، كه عبارتند از:

روش اول: ايام بيض، يعنى روزهاى سيزده و چهارده و پانزده هر ماهِ قمرى[۱۲].

روش دوم: هر وقت از هر ماه، ابتدا، يا وسط، يا پايانِ هر ماه[۱۳].

روش سوم: سه روز ابتداى هر ماه[۱٤].

---

[۱۱] روايت احمد (16166)، و ابو داود (1393)، وابن ماجه (1345)، از سيدنا أوس بن حذيفة رضي الله عنه. وامام ابن كثير، وحافظ زين الدين عراقى، وحافظ ابن حجر آن را حديثى (حسن) دانسته اند.

[۱۲] روايت تِرمِذى (761) و نَسائى (2422) از ابو ذر رضي الله عنه، و امام ترمذى حديث را (حَسَن) دانسته، و آلبانى آن را (حَسَنٌ صحيح) مى داند.

[۱۳] روايت مسلم (1160) از ام المؤمنين عائشه رضي الله عنها.

[۱٤] روايت أبو داود (2450)، و تِرمذى (742)، و نَسائى (2689) از ابن مسعود رضي الله عنه، و آلبانى آن را (حَسَن) دانسته.

روش چهارم: دوشنبه و پنج شنبه در ابتدای ماه و دوشنبه ی هفته ی دومِ ماه[۱۵].

روش پنجم: دوشنبه ی ابتدای هر ماه سپس دو پنج شنبه ی بعد از آن[۱۶].

(3) روزه های **هفتگی**، که روزه ی دوشنبه و پنج شنبه می باشند.

وبرای رفع کاستی ها در پایبندی به روزه های سنت، ابتدا شخص با در نظر گرفتن شرایط کاری و جسمی خود سعی در گنجاندن این سنت ها در برنامه ی عبادات خود شود، و ابتدا آسان ترین را در حق خود انتخاب کند، و اندک اندک آنها را افزایش دهد.

به عنوان مثال کسی که تاکنون به هیچ روزه ی سنتی پایبند نبوده، از امسال تصمیم بگیرد که سالانه روزه ی عرفه، یا عاشورا، یا شش روز شوال را انجام دهد.

سپس به سراغ روزه های ماهیانه برود، بدین گونه که روزه ی 3 روز در ماه را با هر روشی که برایش آسان تر است انجام دهد.

واینگونه سایر روزه ها نیز در زندگی خود زنده کند.

و سنت های دیگری نیز وجود دارند که نیاز به برنامه ریزی دارد، که إن شاء الله در آینده اضافه خواهم نمود.

---

[۱۵] روایت أبو داود (2451) از ام المؤمنين حفصة رضي الله عنها، و آلبانی آن را (حَسَن) دانسته.

[۱۶] روایت نَسائی (2414)، و آلبانی آن را (صحیح) دانسته.

نمونه ای از جدول پیشنهادی برای مهم ترین سنت ها روزانه

عبادات	عدم اطلاع کافی	عدم پایبندی	نقص در پایبندی	پایبندی کامل
نماز جماعت				
نمازهای سنت قبلیه وبعدیه				
اذکار و ادعیه صبحگاه وشامگاه				
اذکار وادعیه بعد از نمازهای فرض				
اذکار و ادعیه قبل از خواب				
اذکار و ادعیه غذا خوردن				
اذکار و ادعیه لباس پوشیدن				
اذکار و ادعیه قضای حاجت				
اذکار و ادعیه ورود و خروج از خانه				
نماز ضحی				
نماز شب و وتر				
تلاوت قرآن				
دعاهای نبوی				
روزه ی دوشنبه و پنج شنبه				
روزه ی ایام بیض				
....				
و عبادات دیگری که می توان به این برنامه اضافه نمود				

مطلب دوم

برنامه ریزی برای روزهای رمضان

در این قسمت برنامه ای پیشنهادی برای استفاده ی بهتر از رمضان را ارائه کنم، و قبل از شروع بار دیگر بر اخلاص تأکید می کنم، زیرا رسول الله ﷺ می فرماید: «هر کس رمضان را با ایمان (و اخلاص و تصدیق وعده های الهی) و انتظار اجر و پاداش از الله روزه بگیرد، گناهان گذشته اش مغفرت می شود»[۱۷].

اولاً: از اذان صبح تا طلوع خورشید

بهتر است قبل از اذان یا همراه اذان در مسجد باشیم، و به یاد داشته باشیم که منتظر نماز بودن همانند در نماز بودن است، و دعای فرشتگان را به همراه دارد، رسول الله ﷺ می فرماید: «یکی از شما تا زمانی که نشسته و منتظر نماز است، گویا در نماز است، تا وقتی که بی وضو نشده است، فرشتگان برای او دعا می کنند: یا الله او را بیامرز، یا الله او را مورد رحمت خود قرار بده»[۱۸].

سنت قبلیه ی صبح 2 رکعت می باشد، که در رکعت اول خواندن سوره ی کافرون و در رکعت دوم خواندن سوره ی اخلاص سنت است[۱۹]، و به یاد داشته باشیم که رسول الله ﷺ می فرماید: «2 رکعت سنت فجر از دنیا و هر آنچه در آن

---

[۱۷] متفق علیه: بخاری (38) و مسلم (760) از ابو هریرة رضی الله عنه.

[۱۸] روایت مسلم (649) از ابو هریرة رضی الله عنه.

[۱۹] روایت مسلم (726) از ابو هریرة رضی الله عنه.

است بهتر است»[۲۰]، و در حدیث دیگری می فرماید: «این 2 رکعت نزد من از همه ی دنیا محبوب ترند»[۲۱]، وام المؤمنین عائشة رضی الله عنها می گوید: «رسول الله ﷺ بر هیچ کدام از نوافل همانند 2 رکعت سنت قبل از صبح پایبندی نمی کردند»[۲۲]، و این 2 رکعت قسمتی از 12 رکعتی است که با خواندن آنها خانه ای در بهشت برای انسان بنا می شود[۲۳].

بین اذان و اقامه را می توان مشغول به ذکر یا تلاوت قرآن یا دعا شد، رسول الله ﷺ می فرماید: «بین اذان و اقامه دعا رد نمی شود»[۲٤].

تکبیرة الأولی نماز صبح را با امام دریابیم، زیرا رسول الله ﷺ می فرماید: «هر کس خالصانه برای الله 40 روز با جماعت نماز بخواند، به گونه ای که تکبیرة الأولی را دریابد، دو برائت نامه برای او نوشته می شود: برائت از آتش و برائت از نفاق»[۲۵].

نماز صبح را با جماعت ادا کنیم، و به یاد داشته باشیم که رسول الله ﷺ می فرماید: «هر کس نماز صبح را بخواند در ضمانت وامان از طرف الله است»[۲٦]، و

---

[۲۰] روایت مسلم (725) از ام المؤمنین عائشة رضی الله عنها.

[۲۱] روایت مسلم (725) از ام المؤمنین عائشة رضی الله عنها.

[۲۲] روایت بخاری (1169)، و مسلم (724) از ام المؤمنین عائشة رضی الله عنها.

[۲۳] روایت مسلم (728) از ام المؤمنین ام حبیبه رضی الله عنها.

[۲٤] روایت ابو داود (521)، وترمذی (212)، از انس بن مالک رضی الله عنه، و آلبانی آن را صحیح می داند.

[۲۵] روایت ترمذی (241) از انس بن مالک رضی الله عنه، و آلبانی آن را حسن دانسته.

[۲٦] روایت مسلم (657) از جندب بن عبد الله رضی الله عنه.

همچنین: «هر کس نماز عشاء را با جماعت بخواند همانند کسی است که نیمی از شب را به نماز ایستاده، وهر کس نماز صبح را با جماعت بخواند همانند کسی است که همه ی شب را نماز خوانده است»[۲۷].

پس از ادای نماز صبح اذکار بعد از آن را بخوانیم، و سعی کنیم حتی الإمکان در جای نمازمان بنشینیم، زیرا نشستن در جای نماز پس از نماز نیز دعای فرشتگان را به همراه دارد، رسول الله ﷺ می فرماید: «فرشتگان بر هر یک از شما درود وصلوات مي فرستند (دعاي مغفرت ورحمت می کنند) تا وقتي که در جايي که نماز گزارده باقی بماند، و وضویش باطل نشده باشد، می گویند: یا الله او را بیامرز، یا الله رحمت خود را شامل حال او کن»[۲۸].

توجه: ادعیه و اذکار وارده از رسول الله ﷺ بعد از نمازهای فرض شامل موارد بسیار مهمی است که من جمله آنها: ثنای بر الله عزوجل، طلب مغفرت برای همه ی گناهان، طلب اعانت از الله بر ذکر و شکر او، پناه بردن به الله عزوجل از شر کفر، فقر، بخل، و پیری خرفتی، وفتنه های دنیا و عذاب قبر، وطلب هدایت به بهترین اقوال و اخلاق، وطلب رزق پاک وعلم سودمند وعمل قبول شده.

و در صورت فراغت تا طلوع خورشید در جای خود و یا در مسجد بمانیم، زیرا «رسول الله ﷺ وقتی نماز صبح را می خواند، در جایی که نماز خوانده بود می نشست تا اینکه خورشید به خوبی طلوع می کرد»[۲۹].

---

[۲۷] روایت مسلم (656) از عثمان بن عفان رضي الله عنه.

[۲۸] روایت بخاری (445) از ابو هریرة رضي الله عنه.

[۲۹] روایت مسلم (۶۷۰/۲۸۷).

توجه: در این وقت می توان به تلاوت قرآن یا ذکر و یا مشارکت در حلقات علم و یا امور مفید دیگر مشغول شد. و لازم به ذکر است که بین نماز صبح و طلوع آفتاب بهترین وقت برای خواندن اذکار صبحگاه می باشد، سعی کنیم به خواندن این اذکار بسیار پایبند باشیم، و به خاطر داشته باشیم که بیش از 20 پاداش بسیار زیاد برای اذکار صبحگاه و شامگاه وارد شده، که نخواندن آن محرومیت از خیری عظیم می باشد، من جمله ی این پاداش ها: کفایت نمودن در مقابل هر چیز، بخشوده شدن گناهان، بهتر بودن از انفاق 100 اسب، 100 شتر، و از آزاد کردن 100 برده، و پناهگاه بودن در مقابل شیطان و پاداش های بسیاری که مجال ذکر آن نیست.

توجه: خواندن اذکار صبحگاه و شامگاه مستلزم نشستن در مسجد نیست، بلکه شخص می تواند در خانه یا در راه نیز این اذکار را بخواند.

ثانيًا: از طلوع خورشید تا غروب خورشید

15دقیقه پس از طلوع خورشید دو رکعت نماز بخوانیم، که به نماز اشراق معروف است، و به یاد داشته باشیم که رسول الله ﷺ می فرماید: «هر کس نماز صبح را با جماعت بخواند، سپس بنشیند و تا طلوع آفتاب مشغول ذکرِ الله شود، وبعد از آن 2 رکعت نماز بخواند، به اندازه یک حج و یک عمره ي کامل کامل کامل اجر وپاداش کسب می کند»[۳۰].

---

[۳۰] روایت ترمذی (586)، وایشان وآلبانی آن را حدیثی (حسن) می دانند.

سپس تا نماز ظهر هر کس بر اساس برنامه ی کاری خود می تواند وقت خود را تنظیم کند.

و کسانی که فراغت دارند می توانند مشغول به تلاوت یا ذکر یا مطالعه یا امور مفید دیگر شوند.

بسیاری از مردم صبح ها را به خواب اختصاص می دهند، که ذکر 2 نکته خالی از فایده نیست: اول اینکه خواب را نیز با نیتی صحیح به عبادت تبدیل کنند، و دوم اینکه مبادا این خواب تا نماز ظهر به طول بیانجامد و انسان از ادای سنت ضحی باز بماند، وبد تر از آن اینکه نماز ظهر با جماعت از او فوت شود.

نماز ضحی را ادا کنیم، همانگونه که اشاره شد وقت نماز ضحی بین طلوع خورشید تا دقایقی قبل از اذان ظهر است، وبهترین وقت آن بین صبح وظهر می باشد، و قبلًا اشاره کردیم که حداقل آن 2 رکعت، و حداکثر آن 8 یا 12 رکعت است، و به خاطر داشته باشیم که نماز ضحی وصیت رسول الله ﷺ به برخی صحابه می باشد[۳۱]، و ادای 2 رکعت از آن مساوی با 360 صدقه است[۳۲]، وبدان که پایبندی بر نماز ضحی صفت اَوّابِین است[۳۳].

وپیشنهاد می کنم که کسانی که تصمیم گرفته اند که از این رمضان نماز ضحی را به عبادت های روزانه شان اضافه کنند، سعی کنند در رمضان تعداد رکعات

---

[۳۱] روایت بخاری (1178) و مسلم (721) از ابو هریرة رضی الله عنه، ومسلم (722) از ابو الدرداء رضی الله عنه.

[۳۲] روایت مسلم (720) از ابو ذر رضی الله عنه.

[۳۳] روایت ابن خزیمه (1224). اوابین یعني بسيار برگشت کنندگان با توبه و استغفار به درگاه الله.

بیشتری را انجام دهند، مثلا اگر با خود عهد کرده که پس از رمضان روزانه 2 رکعت ضحی بخواند، سعی کند در رمضان بیشتر از 2 رکعت بخواند تا اینکه بیشتر به ادای این نماز عادت کند.

نماز ظهر نیز همانند نماز صبح سعی کنیم قبل از اذان یا همراه با اذان و یا حد اقل قبل از اقامه در مسجد باشیم، که فضایل منتظر ماندن نماز قبلًا گفته شد.

سنت های وارده در اذان را انجام دهیم.

قبل از نماز ظهر **سنت های مؤکده ی قبل از ظهر** را ادا کنیم که **4 رکعت** می باشند، و بهتر است 2 رکعت 2 رکعت جداگانه خوانده می شوند، و به یاد داشته باشیم که رسول الله ﷺ می فرماید: «هر کس بر چهار رکعت قبل از نماز ظهر و چهار رکعت بعد از آن پایبند باشد (و بر انجام آن مداومت ومواظبت داشته باشد) الله او را بر آتش (جهنم) حرام می گرداند»[٣٤]، و این 4 رکعت قسمتی از 12 رکعتی است که رسول الله ﷺ در مقابل خواندن آنها خانه ای در بهشت را وعده می دهد[٣٥].

و اعمال بین اذان و اقامه در اذان صبح گفته شد، و فضیلت انتظار برای نماز نیز قبلًا گذشت.

سپس **نماز ظهر را با جماعت و با تکبيرة الإحرام** امام بخوانیم.

پس از ادای نماز ظهر اذکار آن را بخوانیم.

---

[٣٤] روایت ابو داود (1269)، وترمذی (424)، ونَسائی (1812) از ام المؤمنین أم حَبيبة رضي الله عنها، و آلبانی آن را (صحیح) دانسته.

[٣٥] روایت مسلم (728) از ام المؤمنین ام حبیبه رضي الله عنها.

سپس سنت بعدیه نماز ظهر را بخوانیم، که 4 رکعت است. 2 رکعت آن مؤکده است، که فضیلت آن گذشت، و این 2 رکعت نیز قسمتی از 12 رکعتی است که در مقابل آن خانه ای در بهشت برای انسان بنا می شود.

و 2 رکعت دیگر نیز سنت است اما مؤکده نیست.

پس از ادای سنت های ظهر شخص در صورت فراغت می تواند در جای نمازش بنشیند و مشغول به ذکر یا تلاوت قرآن یا دعا یا اعمال دیگر شود، و پیشتر گذشت که فرشتگان برای او دعای مغفرت و رحمت می کنند.

پس از آن تا اذان عصر نیز شخص می تواند بر اساس برنامه ی خود به تکمیل حزب قرآن خود بپردازد، یا مشغول به مطالعه یا استراحت و یا سایر امور مفید شود.

برای عصر نیز همانند نمازهای صبح و ظهر آماده می شود و زود به مسجد می رود و به انتظار نماز می نشیند و مشغول به ذکر یا تلاوت قرآن می شود.

قبل از عصر نماز سنت مؤکده نیست، اما سنت غیر مؤکده 2 یا 4 رکعت می باشد، رسول الله ﷺ می فرماید: «الله رحم نماید بر کسی که 4 رکعت قبل از نماز عصر بخواند»[٣٦].

پس از ادای نماز عصر نیز اذکار بعد از نماز می خواند.

و پس از آن می تواند برنامه ای که برای خود ریخته را کامل کند.

[٣٦] روایت ابو داود (1271) و ترمذی (430) از ابن عمر رضی الله عنهما، وآلبانی آن را حسن دانسته.

توجه: بین عصر تا مغرب از اوقاتی است که خواندن نمازهای سنت بدون سبب در آن مکروه است.

بهترین وقت برای اذکار شامگاه بین عصر تا مغرب می باشد، که شخص سعی کند به آن پایبندی کامل داشته باشد.

ثالثًا: از افطار تا سحر

از سنتهای افطار این است که **بر رطب یا خرما افطار شود**، و اگر نبود با آب.

همچنین **تأخیر نکردن در افطار** سنت است، رسول الله ﷺ می فرماید: «مردم تا وقتی که در خوردن افطار عجله به خیر و خوبی هستند»[۳۷].

دعای افطار را بخوانیم: «ذَهَبَ الظَّمَأُ وَابْتَلَّتِ الْعُرُوقُ، وَثَبَتَ الْأَجْرُ إِنْ شَاءَ اللهُ» یعنی: تشنگی برطرف شد و رگها تر شدند و اجر وپاداش اگر الله بخواهد ثبت گردید[۳۸].

توجه: دعای «اللَهُمَّ لك صُمْتُ، وعلى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ». یعنی یا الله براي تو روزه گرفتم، و با رزق تو افطار نمودم[۳۹]، نزد بسیاری از محدثین ضعیف است.

واگر نزد کسی مهمانی بود یا نزد کسی افطار نمود این دعا را بخواند: «أَفْطَرَ عِنْدَكُمُ الصَّائِمُونَ، وَأَكَلَ طَعَامَكُمُ الْأَبْرَارُ، وَصَلَّتْ عَلَيْكُمُ الْمَلَائِكَةُ» یعنی: روزه

---

[۳۷] روایت بخاری (1957) و مسلم (1097) از سهل بن سعد رضی الله عنه.

[۳۸] روایت ابو داود (2357) از ابن عمر رضی الله عنهما، وآلبانی آن را حسن دانسته.

[۳۹] روایت ابو داود (2358).

داران نزدتان افطار نمایند، و نیکان غذایتان را بخورند، و فرشتگان بر شما درود فرستند[٤٠].

توجه: این دعا خاص به ماه رمضان یا خاص به افطار نمودن نزد کسی، نیست، بلکه شامل هر میهمانی چه افطار و غیر افطار می شود.

یکی از اوقات استجابت **دعا هنگام افطار** است، پس فرصت را از دست ندهیم.

مواظب باشیم که مشغول شدن به افطار ما را از جواب دادن به اذان و دعای پس از آن، و مهمتر از آن تکبیرة الأولی ونماز جماعت باز ندارد.

نماز مغرب را با جماعت بخوانیم، و پس از آن اذکار نماز را نیز کامل کنیم.

وسپس هر کس بر اساس برنامه ی خود می تواند وقتش را پر کند.

رمضانهان را فیلم آلود نکنیم:

نکته ی مهمی که شایان ذکر است این است که اغلب تلویزیون ها و شبکه های ماهواره ای بهترین فیلم های خود را قبل یا بعد از افطار نمایش می دهند، و شایسته نیست که انسان مؤمن پس از تلاش زیاد در عبادت و مشغول بودن در ذکر و یاد الله وقت خود را به پای چنین برنامه های بیهوده ای بگذراند.

و چه بسا که این فیلم ها تا وقت نماز عشا و تراویح ادامه داشته باشد، که سبب از دست رفتن نماز فرض با جماعت می شود.

---

[٤٠] روایت ابو داود (3854) از انس رضی الله عنه، وآلبانی آن را صحیح دانسته.

اضافه بر اینکه بسیاری از این فیلم ها حاوی بسیاری از مخالفات شرعی هستند، که بر کسی پوشیده نیست.

خلاصه ی کلام این که: رمضانهان را فیلم آلود نکنیم.

قبل از اذان عشا خود را برای نماز آماده کنیم.

و تلاش کنیم که نماز فرض عشا را با جماعت شروع کنیم، و سپس تراویح را با او ادامه دهیم و تمام کنیم، زیرا رسول الله ﷺ می فرمایند: «همانا هر کس (نمازِ شب های رمضان: تراویح) با امام به نماز بایستد تا اینکه (امام) نماز را به پایان رساند برای او پاداشِ قیام (و عبادت) یک شب نوشته می شود»[٤١].

توجه: کسی که قصد نماز شب دارد مختار است بین اینکه وتر را با امام بخواند یا اینکه در پایان نماز شبش آن را ادا کند.

اما بهتر آن است که با امام بخواند، تا اینکه همراه با امام نمازش را تمام کند وبدین ترتیب شامل این حدیث شود.

و از نظر جمهور علما جایز است که شخصی که وتر خوانده پس از آن نماز سنت بخواند، و نیازی به تکرار وتر نیست.

پس از اتمام تراویح تا سحر وقت هر شخص بسته به برنامه ریزی و مشغولیتش می تواند به تلاوت قرآن یا شرکت در حلقات علم، ویا سایر اعمال دیگر بگذراند.

توجه داشته باشیم که مبادا شب های رمضان به بیهودگی بگذرد، یا اینکه در مجالسی شرکت کنیم که ما را از یاد الله غافل نماید، رسول الله ﷺ می فرماید: «هیچ

---

[٤١] روایت ابو داود (1375) وترمذی (806) ونَسائی (1364) و ابن ماجَه (1327) از سیدنا ابو ذر رضي الله عنه، وآلبانی آن را (صحیح) دانسته.

گروهی در مجلسی ننشستند که در آن الله را یاد نکرده، وبر پیامبرشان درود نفرستادند مگر اینکه آن (مجلس) افسوس و حسرت (و نقص وبد عاقبتی) برایشان خواهد بود، اگر الله بخواهد آنان را عذاب می دهد و اگر بخواهد آنان را مغفرت می کند»[٤٢]، و در حدیثی دیگر می فرماید: «هیچ گروهی در جایی ننشستند، که در آن الله را یاد نکردند، و بر پیامبر صلی الله علیه وسلم درود نفرستادند، مگر اینکه آن (نشستنشان) روز قیامت افسوس و حسرت برایشان خواهد بود، حتی اگر به بهشت وارد شوند، به خاطر ثوابی که (با ترک ذکر و صلوات آن را) از دست داده اند (افسوس و حسرت خواهند خورد)»[٤٣].

ودر حدیثی دیگر رسول الله ﷺ می فرماید: «هیچ گروهی جمع نشدند که بدون ذکر و یاد الله و درود بر رسول الله ﷺ از هم جدا شوند مگر اینکه (همانند کسانی هستند که) از روی بدبوترین مردار بلند شده اند»[٤٤].

و **خوردن سحری نیز سنت** است، رسول الله ﷺ می فرماید: «سحری بخورید زیرا در سحری برکت است»[٤٥]، و در حدیثی دیگر می فرماید: «خوردنِ سحری برکت است، آن را ترک نکنید حتی اگر با نوشیدنِ جرعه ای از آب باشد، زیرا

---

[٤٢] روایت تِرمذی از سیدنا ابو هُرَیْرَة رضی الله عنه، و ایشان آن را (حَسَن) دانسته.

[٤٣] روایت احمد و ابن حِبّان وحاکم از سیدنا ابو هُرَیْرَة رضي الله عنه، و ابن قَیِّم آن را صحیح بر شرط بخاری و مسلم دانسته.

[٤٤] روایت امام ابو داود طَیالسی و نَسائي از سیدنا جابر بن عبد الله انصاري رضي الله عنهما، و امام سَخاوی راویان آن را بر شرط امام مسلم دانسته.

[٤٥] روایت بخاری (1923) ومسلم (1095) از انس بن مالک رضي الله عنه.

همانا الله و فرشتگانش بر کسانی که سحری می خورند دعای مغفرت ورحمت می کنند»[٤٦].

و به تأخیر انداختن سحری نیز سنت است.

و پس از سحری نیز فرصت مناسبی است برای تلاوت یا نمازهای سنت یا ذکر؛ و از همه مهم تر رفتن به مسجد برای شرکت در نماز جماعت صبح.

این بود مختصری از مهم ترین سنت های روزانه، از الله عزوجل خواهانم که توفیق عمل به این گفته ها را ابتدا به خودم، و به همه ی مسلمانان عطا فرماید، وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی آله وصحبه أجمعین، والحمد لله رب العالمین.

---

[٤٦] روایت احمد (11086) از ابو سعید خُدْری رضی الله عنه، وآلبانی آن را (حسن لغیره) دانسته.